શું જગતમાં પુરાણા કાળથી માંસાહારની રૂઢી છે?



પ્રકાશક
(શ્રી [illegible] પ્રસિદ્ધ [illegible] તરફથી)
છોટુભાઈ નાનુભાઈ દેસાઈ
સોનીફળીઆ,—સુરત.

નિવેદન.

આ નાનો પણ અસરકારક ટુંકમાં માંસાહારની રૂઢી અર્વાચીન તથા અનિષ્ટ છે એવું સ્પષ્ટપણે દર્શાવતો નિબંધ છુટો પ્રકટ કરવાનું વાજબી ધાર્યું છે. કારણ આટલાં થોડા વાચનથી પણ વિચારવાન વ્યક્તિ માંસાહારની ઘાતકી પ્રથાની અનાવશ્યકતા ધ્યાનમાં આણી શકે.

પ્રકાશક.

શું જગતમાં પુરાણા કાળથી માંસાહારની રૂઢી છે ?

એક વખત એવો હતો કે જ્યારે મનુષ્ય નિરોગી, પૂર્ણ સુખી, અને સ્વતંત્ર રહી જગતમાં સ્વર્ગ અનુભવતો, તેનું સ્વર્ગ આપણે ખોઇ બેઠાં. એવી ભાવના જગતની સમસ્ત પ્રજાની તવારીખમાં વારંવાર માલુમ પડે છે. હેરોડોટસ અને તેની પછી થએલાં પુરાણા ઇતિહાસ-કારોએ તેમના વખતના લોકોનું વર્ણન કરતાં જણાવ્યું છે કે-લોકો તો સતયુગનો જમાનો કે જેમાં આહાર માટે પશુ વધ નહોતો થતો અને સર્વત્ર સુખ અને શાંતિ પ્રસરેલી હતી, તે જમાનાનું સ્મરણ કરતાં હોય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે ક્રાઇસ્ટના જન્મ પહેલાં ઘણા સૈકા અગાઉ, બુદ્ધ પાયથેગોરાસ, સોક્રેટીસ, પ્લુટાર્ક, આદિ

બીજા સુધારકોએ માંસનો આહાર તરીકે ઉપયોગ નહિ કરવો એ સિદ્ધાંત શીખવ્યો હતો. ઈસ્વી-સનની પૂર્વે આઠમા સૈકામાં, સત્યુગનું વર્ણન કરતાં હેસીઓડ જણાવે છે કે તે વખતે માંસાહારમાં કોઈ સમજતું પણ નહિ. આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે માંસનો આહાર તરીકે ઉપયોગ ન કરવો એ સવાલ કાંઈ હમણાંનો ઉપસ્થિત થએલ નથી. કારણ કે હાલ જગતના સર્વ મનુષ્યોમાંથી અર્ધી કરતાં વધારે સંખ્યા માંસાહારી નથી તે સુચવે છે કે લોકો અગાઉ માંસાહાર નહોતા થતા.

જે માણસ, ફળ, શાક, ભાજી આદિના બદલે માંસનો ઉપયોગ ન કરે તે "વનસ્પત્યાહારી" કહેવાય. જાપાન અને ચીનના બોદ્ધો, હિંદના બૌદ્ધ *ધર્મીઓ અને પૂર્વના બીજા લાખો મનુષ્યો,

* અમારા ધારવા મુજબ લેખક જૈન ધર્મને બૌદ્ધ ધર્મની એક શાખા માને છે.

મૂળબીજ અથવા તો ઓછામાં ઓછા, ત્રણ ચાર હજાર વર્ષથી તો વેજીટેરીઅનોજ છે. ત્યારે હવે પૂર્વના લોકો, અને તેમાંના શીતળ પ્રદેશમાં વસનારાઓ પણ શુદ્ધ આહાર કરનારા છે અને આપણે પશ્ચિમના લોકો ખુલ્લી રીતે માંસાહારી કહેવાઈએ એ વિસ્મયજનક છે.

મનુષ્યોની રીતભાત અને ખોરાકનું વર્ણન કરનારાઓ માણસોને માંસાહારીના વર્ગમાં ગણે તે આશ્ચર્યજનક છે. કુદરતી રીતે એવો વર્ગ કરવો તે બંધબેસતું નથી. મનુષ્યાકારને મળતાં જે વાનરો ફળાહાર કરી જીવે છે તેમની સાથે મનુષ્યોને વિશેષ મળતાપણું હોવાથી, મનુષ્યો ફળાહાર-કરનારાઓની સાથે એક વર્ગમાં મૂકી શકાય. ઉંચામાં ઉંચી પંક્તિના વાનરમાં અને હલકી પંક્તિના મનુષ્યમાં તફાવત એટલો છે કે માણસમાં બુદ્ધિ અથવા માનસિક શક્તિ હોય છે, જેનો વાનરોમાં અભાવ હોય છે. માણસને સારૂ-માઠું, સદસત્ આદિ નીતિનું ભાન હોય

છે, તેને વિચાર કરવાની શક્તિ હોય છે અને શુદ્ધ ભાષાથી પોતાનો વિચાર દર્શાવી શકે એવું તે એકજ પ્રાણી છે. પણ જ્યાં સુધી ખોરાકની સાથે સંબંધ છે ત્યાં સુધી મનુષ્ય અને વાનર મળતાંજ ગણાય કારણ કે બને ફળાહાર કરનાર વર્ગમાં આવે છે.

ક્યુવીઅર, કારપેન્ટર, લુઇ, રોસ્વીઅર, ટેઇલર, પ્રો. ઓવેન, લુબાક અને બીજા ઘણા પ્રતિષ્ઠિત શારીરીક શાસ્ત્રના અભ્યાસીઓએ અને કુદરતના અભ્યાસીઓ પોતાના જ્ઞાનથી સિદ્ધ કરી આપ્યું છે કે માણસોના શરીરનો બાંધોજ એવો છે કે માણસોએ ફળાદિનો આહાર કરવો જોઇએ. એટલુંજ નહિ પણ જેઓ એ નિયમનો ભંગ કરે છે અને માંસાહાર કરે છે, તેઓ અસંખ્ય પીડા અને દર્દને જન્મ આપે છે. આ બિના પ્લેટો, સોક્રેટીસ, સીનીકા, પાયથાગોરાસ, પ્લુટાર્ક અને બીજા પૂર્વકાળના ઋષિઓએ માન્ય રાખી હતી; અને લામાર્ક, ડારવીન, વાલેસ, સ્પેન્સર

અને હેકલ વિગેરેથી સ્થાપિત થએલ વિકાસ (ઇવોલ્યુશન) ના સાર્વજનિક નિયમથી, તે બીના દ્દઢીભૂત થઈ છે. આ વિકાસના નિયમથી આપણી આ ભૂમિપર જીવનનું મૂળ શું છે અને તેનો વિકાસ કેમ થાય છે તે વિશે પુષ્કળ પ્રકાશ પડયો છે.

એ પણ દેખીતું છે કે મૂળ તો સમસ્ત પ્રાણીઓનો ખોરાક વનસ્પતિમાંથી મેળવવામાં આવતો, કારણ કે વનસ્પતિજ પોષણ આપી શકે છે, અને માંસ ખોરાકને એક રસ કરી પોષણ આપી શકતું નથી. કેટલાંક કુદરતના અભ્યાસીઓ એટલે સુધી કહે છે કે પ્રથમ તો કોઇ પ્રાણી પણ માંસાહારી નહિ હતાં. પણ આગળ જતાં વનસ્પતિ અને ભાજીપાલાના દુષ્કાળને લીધે એવા માંસાહાર કરનાર પ્રાણીઓનો વર્ગ હસ્તિમાં આવ્યો અને ઘણુ ભાગે એવાંજ કારણથી મનુષ્યને પણ જુના જમાનામાં માંસાહાર કરવાની જરૂર પડી. જુસ્તાર શાસ્ત્રી-

એાના કહેવા પ્રમાણે પચાસ એંસી હજાર વર્ષ પહેલાં જ્યારે હિમ પડયેા અને વનસ્પતિમાં કંઇ ફેરફાર કરી નાંખ્યેા તે વખતથી. મનુષ્યો જે જમાનાએા ગયાં ફળાફળાદિ કુદરતી ખેારાક ખાઇ નિર્વાહ કરતાં તેના બદલે માંસાહાર કરવા તરફ દેારાયાં હશે. માણસેામાં માંસાહાર કરવાની આવી કેટલીક ટેવેા (ખાસીઅતેા) ઉપર પ્રમાણે જણાવેલ સંજોગેાથી થઇ હશે, છતાં પણ તેના શરીરના બાંધામાં અને મનુષ્યેાના કુદરતી ગુણ ધર્મોમાં કાંઇ ફેરફાર નથી થયેા." એ ઉપરથી સ્પષ્ટ જણાય છે કુદરતે માણસને માંસાહાર પ્રાણી તરીકે પેદા કર્યું નથી. અને તેથી વહેલા કે મેાડાં જમીનમાંથીજ ઉત્પન્ન થતાં પદાર્થો ખાવાં પડશે.

પ્લેટેા કે જેણે ક્રાઇસ્ટની પૂર્વે ચેાથા સૈકામાં પેાતાના પુસ્તકેા લખ્યાં છે, તેણે તેના **રીપબ્લીક** નામના પ્રસિદ્ધ પુસ્તકમાં સેાક્રેટીસ નું વર્ણન કર્યું છે. સેાક્રેટીસ એક નમુનેદાર શહેરનું વર્ણન કરે છે. અને તેના વતનીઓને

ફળ, અનાજ, ભાજીપાલો જેવા સાદો ખોરાક લેવા ભલામણ કરે છે, એક માણસે વાંચ્યા હશે કે, તેનો આહાર તો બહુજ સાદો છે, તેના બચાવમાં સોક્રેટીસ પોતાની દલીલો રજુ કરે છે. અને લડાઈ, રોગ, દુરાચાર વિગેરેનું મૂળ માંસાહાર છે એમ બતાવે છે.

જે માણસમાં વિચાર કરવાની શક્તિ છે અને જેને બુદ્ધિ છે તેવો માણસ કુદરતી રીતે માંસાહારી નથી હોતો. માણસના દાંત, હોજરી અનાજનું પાચણ કરનારી (Alimentary) નથી. અને આખો શરીરનો ઘાટ નિઃશંકપણે બતાવી આપે છે કે માણસ તેની આંતરિક અથવા કોઈપણ બનાવટમાં અથવા આહારમાં પણ વરૂ કે બીજા ઘાતકી પ્રાણીઓના સાથે સરખાવી શકાય નહિ. આપણા બાપદાદાઓ જંગલી, અર્ધ દગ્ધ અથવા તો સુધરેલાં હો ; પણ આપણે તો આ જમાનામાં સુધરેલાં થવાની જરૂર છે. બીજા દુરાચારનો પ્રચાર તો

અનાદિ કાળથી અથવા તો આદમના વખતથી ચાલતો આવે છે.

શુદ્ધ ફળાહારથી કૈાવતમાં વધારો થાય છે.

પશુઓમાં આપણે જોશું તો, હાથી જેવું **ભારે** અને **સ્થુલ** પ્રાણી ફળાહારીજ હોય છે. સાંઢણી અને રેનડીઆર (એક જાતનું ઉંચું હરણ) જેવાં મજબુતમાં મજબુત પ્રાણીઓ પણ શુદ્ધ ફળાહારી હોય છે. મૃગ અને અશ્વ જેવાં ઉતાવળથી દોડી શકે તેવા પ્રાણીઓ પણ ફળાહારીજ હોય છે. ફળાહાર કરનાર ગોરીલા નામનું પ્રાણી પણ જગતનો ખરો રાજા છે કારણ કે તે સિંહને એક તડાકે મારી નાંખે છે, એમ જણાયું છે.

માંસાહાર નહિ કરનારા પ્રાણીઓ તો બળ, બુદ્ધિ, સહન શક્તિ અને ચપળતા, એ બધી દ્દષ્ટિથી, બીજાં પ્રાણીઓની અંદર રાજા જેવાં ગણાય છે, એ બીના તદ્દન શંકારહિત છે.

હવે મનુષ્યોનું નિરિક્ષણ કરીએ તો જણાશે

કે એક કંગલા઼ેર સ્કોટલાંડના રહેવાસી કે જે માત્ર ભડકું, જવની રોટલી વગેરે અનાજનો આહાર કરી રહેલ છે, તેના શરીરનો બાંધો જન્મથીજ એવો હોય છે કે મજબુત મનોબળવાળા અને મજબુત સ્નાયુવાળા માણસોમાં તે અગ્રસ્થાન લઇ શકે છે. જે કોઇ પણ માણસ સ્કોટલાંડના હાઇલૅંડનો રહેવાશીને લશ્કરની ટુકડીમાં કવાયત કરતાં જોશે, તે તેની બહાદુરી અને હિમત વિષે જરાપણ શંકા નહિ કરે. એવીજ રીતે જાપાનના લોકો પણ કેટલાંક સૈકા થયાં ભાત જેવાં અનાજનો ખોરાક લઇ એવું જીવન પ્રાપ્ત કરતાં આવ્યા છે કે તેમના અદ્ભુત પરાક્રમોથી તેમની સર્વત્ર પ્રશંસા થાય છે. ખરેખર હમણાંજ એવો સવાલ કરવામાં આવે છે કે શું જાપાની લોકો શારીરિક અને મનોબલમાં દુનિઆની પ્રજામાં આગળ પડતાં નથી. અને જાપાનમાં લોકો ખરી રીતે અન્ન ફળાહારીજ છે. હવે આયર્લાંડના લોકો વિષે જોઇએ

નો તેઓ બટાટા, ભડકું, દૂધ, લીલું, અને કોઈ
વખત મચ્છી આમાંને નિર્વાહ કરે છે. તેઓનો
ખરો આહાર વનસ્પતિમય છે તેથી તેઓ પણ
ફળાહારીજ (વેજીટેરીઅન) ગણાય. લડાઈ વખતે
અથવા શાંતિ વખતે તે લોકોની લડાયક શક્તિની
અને પ્રવૃત્તિની રાશજ કરી ન શકાય. આપણે
જાણવું છે કે રોમનું લશ્કર ઘઉંનો ખોરાક
લેતું. અને રોમના ગ્લેડીએટર્સ (મલ્લ) જવ,
ઓટમીલ વિગેરે ખોરાક લેતા અને ઓસના
જબરા જસરતબાજોને પણ માત્ર અન્ન ફળનોજ
આહાર કરાવવામાં આવતો. તેરથી સોળમા
સૈકાની અંદર ટર્કીનું લશ્કર જવ, અંજીર,
ડુંગળી વિગેરે ખોરાક લેતું, અને એવા ખોરાક-
ના જોરથી યુરોપનો અર્ધો ભાગ જીત્યા હતો.
અન્ન ફળાહાર કેટલો જીવન આપનારો છે, તેનો
જો વિશેષ પુરાવો જોઈએ તો એક પ્રખ્યાત
ફ્રેંચ ગૃહસ્થ ગાટીઅરના હમણાં પ્રસિદ્ધ થએલાં
અને ખાસ વજુદ રાખી શકાય તેવાં પુસ્તકોમાં

Diet and Dietetics નામના પુસ્તકમાંથી જાણી શકે તેમ છે.

"માંસ વિનાનો આહાર શારીરિક શક્તિને જોખમમાં લાવી મુકે છે તેમ માનવું તે ખોટું છે. જો કે અસલથી આજની આવેલી રીતભાત શરીરની શક્તિમાં હાનિ પહોંચાડવામાં મોટો ભાગ ભજવે છે. પ્રોફેસર સીકેલરના કહેવા પ્રમાણે હિંદુ બિચારાઓ જે લાંબા અંતર સુધી સમાચાર લાવ લઈ જા કરે છે. તેઓ માત્ર ચોખાનોજ ખોરાક ખાય છે, જ્યારે આખા દિવસમાં ૬૦ માઈલ જેટલું અંતર તેઓ કાપી નાંખે છે, અને તેઓ પાછા આરામ લીધા વિના અઠવાડીઆના અઠવાડીઆ સુધી એમ કર્યાજ જાય છે.

રશિઆના ખેડુતો કે જેઓ વનસ્પતિ રોટલી, દૂધ વિગેરે ખાઈને જીવે છે તેઓ હમેશાં સોળથી અઢાર કલાક સુધી કામ કરી

શકે છે, અને અમેરીકાના નાસ્તિકો કરતાં વધારે બળવાન હોય છે.

નોર્વેના ખેડુતોને નીં માંસાહારનો સ્વાદ કેવો છે તેની ભાગ્યેજ ખબર હોય છે છતાં તેઓ મુસાફરોની ગાડી પાછળ ચોકીદાર તરીકે બાર તેર માઇલ સુધી અટક્યાં સિવાય દોડતા જાય છે.

સ્મરણાનાં દક્ષિણના મજુરો અને નાસ્તિકો જેઓ ઘણાં લાંબા સમયથી જૂદા જૂદી જાતના ફળ, વનસ્પતિ અને અનાજ ખાઇને નિર્વાહ ચલાવે છે, તેઓ બાંધામાં ઘણા મજબુત હોય છે.

દક્ષિણ અમેરીકાના ખાણ ખોદનાર મજુરો કે જેઓ મિતાહારી છે અને કદી માંસાહાર કરતાં નથી તેઓ તેમના ખભા ઉપર પાંચ પાંચ મણના બોજો ખેંચી લઇ જાય છે, તેવા બોજો લઇને તેઓ ૧૯૬ થી ૨૬૨ ફીટ સુધી ઉંચી સીડીઓ પર ચડી જાય છે, અને એકંદર એક

દિવસમાં તેમની આવી મજલ બાર માઈલ જેટલી થાય છે.

હોરટ-બેવીઅરના મજુરો કે જેઓ ઈંડા વિનાનું અને માત્ર થોડી ચરબીવાળુંજ ખાણું ખાય છે તેઓ પુસ્કળ કામ કરી શકે છે. જેઓ માત્ર રવીવારે સહેજ માંસ ખાય છે.

ટરકીના સિપાઇ બહુ આકરાં ઉપવાસ તેવી રીતે કરકસર કરનારા છે, તેઓ ફકત પાણી અથવા તો સૂમન પીએ છે, અને ખોરાકમાં ચોખા વિગેરે અન્ન ખાય છે અને માંસને તો ભાગેજ અડે છે પણ આપણે ઘણા સારી રીતે જાણીએ છીએ કે તુર્કોનો લડાયક જુસ્સો અદ્‌ભૂત હોય છે, અને તેમની હિમત પણ બહુ દઢ હોય છે.

સાલોનીકા અને કોન્સટાન્ટીનોપલના (પોરટગે) મજુરો કે જેઓનું ખાણું ઉપર જણાવ્યું તેવુંજ છે. તેઓનું કૌવત તો લોક પ્રસિદ્ધ છે.

તેથી બહુ બળવાન માની લોકો " તુર્કના જેવા તે બળવાન છે" એમ કહે છે.

યુરોપના ખેડુતો અને કામદાર વર્ગ ફળો અને વનસ્પતિનો આહાર કરીનેજ નિર્વાહ ચલાવે છે. તેઓને માંસાહાર ખાવો ભારે પડી જાય તેથી કરકસરના નિયમોને તાબે થઇ તેઓ વનસ્પતિ આહાર કરે છે. આવી રહેણી કરણીથી લોકોની તંદુરસ્તીમાં વસ્તુતઃ સુધારો થાય છે અને આયુષ્ય લાંબુ થાય છે. સારી સ્થિતિવાળા લોકો, જેવા કે, રાજાઓ અમીર ઉમરાવો, એથી ઉલટું, માંસાહાર કરે છે અને દેશમાં ઉપજતી મોજશોખની ચીજોનો ઉપભોગ કરે છે, તેથી તેઓની તબીઅત પણ બરાબર નથી રહેતી, અને તેઓના આયુષ્ય પણ ટુંકા હોય છે.

ગ્રીસ અને રોમના ઇતિહાસમાં એક વખત એવો હતો કે જ્યારે મજુરો થોડોજ ખોરાક લેતા અર્થાત્ સવારના માત્ર થોડાં ફળ ખાઇનેજ ચલાવતાં અને બપોરે રોટલી, થોડાં પાકાં

અતીવ રિતે ખાતા અને સાદે સાધારણ
વનસ્પતિના આહાર લઈને ખાધા દિવસનું ભોજન
સમાપ્ત કરતાં એમાં ને ડાલના રહેણી કરણીમાં
ઘણોજ તફાવત છે.

હીબ્રુઓના શાસ્ત્રોમાં માંસાહાર અને વનસ્પતિ આહારના ગુણ દોષ વિષે શું લખવામાં આવ્યું છે તે જાણવું બહુ ઉપયોગી થશે

"હું તને વિનંતિ કરૂં છું કે, તારા નોકરો ઉપર તું દસ દિવસ માટે અજમાયશ કર, અને તેને ખાવાને માત્ર દાણા—અને પીવાને પાણીજ આપજે."

"પછી અમારા અને જેઓ માંસાહાર કરે છે તેમના ચ્હેરા જોજે, અને જે પ્રમાણે તને ભાસે તે પ્રમાણે નોકરોની વ્યવસ્થા કરજે.

"તેથી તેણે આ બાબતમાં તેને હા કહી અને તેમની દસ દિવસ સુધી અજમાયશ કરી."

"અને દસ દિવસ પછી જોયું તો તેમના ચ્હેરાં જેઓ માંસ ખાતાં હતાં તેમનાં કરતાં

વધારે ને વધારે ઉજળા જણાયા. તેથી મેલજરે, તેમની પાસેથી માંસ અને દારૂ લઇ લીધાં અને તેમને ખાવા માટે દાળ આપી.

માંસાહારથી થતી માઠી અસરો.

એ તો સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે માણસનો કુદરતી ખોરાક તો વનસ્પતિ આહારજ છે. આજ ફળ કરતાં વધારે શુદ્ધ વધારે સ્વાદિષ્ટ અને વધારે પોશાક ખોરાક બીજો કોઇ છેજ નહિ. એમ જણાવવામાં આવે છે કે માંસથી લોહીના અંદર તેવાં તત્વો ભરાઇ જાય છે કે તેઓ મળશુદ્ધિ કરનાર ભાગમાંથી પાછાં નાબુદ થતાં નથી અને તેથી કરીને નબળાઇ પેદા છે. આવી ફર્યાદ ઘણા માંસારીઓને સાધારણ છે. આમ હોવા છતાં હજુ સુધી માંસાહાર કેમ કરવામાં આવતો હશે અને મનુષ્ય કુદરતી રીતે જેવો છે અને જેવો ખોરાક તેણે કુદરતી રીતે ખાવો જોઇએ, તેવાં આદર્શ તરફ કેમ નહિ દોરાતાં હોય? પણ આગળનાં દુરાચારો ચાલ્યાં આવે

છે, અને આગગાની કરેલી ભુલો અને જમાનાથી તે ભોગવ જમાનાના થતીજ જાય છે. કારણ કે આપણને પણ જુની રહીને વળગી રહેવાનું શિક્ષણ મળ્યું છે. તેથી આપણે તે રીતે પ્રમાણે જ્યાં જઈએ છીએ અને આપણા વડવાઓ જેવા સંજોગમાંથી ગયેલા તેવા સંજોગમાં આપણે છીએ.

આવી લાંબા કાળથી ચાલતી આવતી અ-વસ્થાના પરીણામે આપણે માંદાવાર રહેવાના ટેવ -ગીએ છીએ. અને માનતા જઈએ ચાલે તેવા ખોરાક લેવા એટલું વલણ ધરાવીએ છીએ.

ફક્ત આપણે જ દરદીઓ છીએ તે તજી દેવા માંગતા નથી તેથી જ્યાં સુધી આપણે આપણામાંજ સુધારો કરવાનું શરૂ નહિ કરીએ ત્યાં સુધી આવી પરીસ્થિતિ ચાલુ રહેવાની જ.

(ડૉ૦ ડી. એસ, સેઠર, એમ. ડી, ના "ધી આર્ટ ઓફ લીવીંગ ઈન ગુડ હેલ્થ" નામના પુસ્તકમાંથી)

PRINTED BY
Govindji Dahyabhai
Shree Anand Printery
Burampur Bhagal - Sur

PUBLISHED BY
Chhotubhai Dayabhai D
Sonifalia, Surat